

## ■ Wandern auf La Palma

Die Rundwanderungen ► 6 ■ Die Fernwanderwege ► 7 ■ Wetter und Wandersaison ► 10 ■ Stein- und Felskunde für Wanderer ► 13 ■ Pflanzenwelt ► 15 ■ Tierwelt ► 19 ■ Ausrüstung und Verpflegung ► 20 ■ Notfall und Notfallnummern ► 21 ■ Tourplanung und -durchführung ► 21 ■

## ■ Die schönsten Rundwanderungen auf La Palma

|              |   |      |
|--------------|---|------|
| Tour 1 *     | Cumbrecita-Runde<br>Länge: 3,1 km ■ Gehzeit: 0:55 Std.                                      | ► 32 |
| Tour 2 ***   | Auf den Gipfel des Bejenado<br>Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 4:30 Std.                          | ► 34 |
| Tour 3 *     | Am Hang der Cumbre Nueva<br>Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■                               | ► 38 |
| Tour 4 ***   | Auf das Birigoyo-Massiv<br>Länge: 11,5 km ■ Gehzeit: 3:30 Std.                              | ► 42 |
| Tour 5 ***   | Pinienwälder zwischen Vulkanflüssen und Roques<br>Länge: 12 km ■ Gehzeit: 4:15 Std. ■       | ► 46 |
| Tour 6 **    | In den Süden zu den Vulkanen San Antonio und Teneguía<br>Länge: 10,8 km ■ Gehzeit: 3 Std. ■ | ► 52 |
| Tour 7 *     | Durch Pinienwälder auf den Vulkan Fuego<br>Länge: 12,1 km ■ Gehzeit: 3:30 Std. ■            | ► 56 |
| Tour 8 **    | Auf den Roque Niquiomo<br>Länge: 9,5 km ■ Gehzeit: 3:10 Std. ■                              | ► 60 |
| Tour 9 **    | Sechs Quellen und eine Gedenkstätte im Lorbeerwald<br>Länge: 8,1 km ■ Gehzeit: 3 Std. ■     | ► 64 |
| Tour 10 **   | Runde am Caldera-Rand<br>Länge: 6,1 km ■ Gehzeit: 2 Std. ■                                  | ► 68 |
| Tour 11 **   | Durch den Lorbeerwald von Cubo de La Galga<br>Länge: 8,4 km ■ Gehzeit: 3:15 Std. ■          | ► 70 |
| Tour 12 **** | Abenteuerliche Tunnel- und Schluchtenwanderung<br>Länge: 11,9 km ■ Gehzeit: 4:10 Std.       | ► 74 |
| Tour 13 *    | Zu Drachenbäumen und Wohnhöhlen<br>Länge: 6,5 km ■ Gehzeit: 2:10 Std. ■                     | ► 80 |
| Tour 14 ***  | Durch den Barranco Jorado ins Schmugglernest<br>Länge: 9,8 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.          | ► 85 |
| Tour 15 **   | Wildromantische Schluchtenwanderung<br>Länge: 13 km ■ Gehzeit: 3:50 Std. ■                  | ► 89 |
| Tour 16 **   | Weite Blicke vom Caldera-Rand<br>Länge: 8,6 km ■ Gehzeit: 2:45 Std.                         | ► 95 |
| Tour 17 ***  | Die große Caldera-Runde<br>Länge: 12,3 km ■ Gehzeit: 4:15 Std.                              | ► 97 |

## □ Inselrundweg Camino Real de la Costa (GR 130)

|            |   |       |
|------------|---|-------|
| Tour 18 *  | Gemütlich auf dem Inselrundweg von Los Llanos de Aridane nach Jedey<br>Länge: 10,2 km □ Gehzeit: 2:15 Std.      | ► 102 |
| Tour 19 ** | Über den Camino de la Costa von Jedey nach Los Canarios (Fuencaliente)<br>Länge: 12,6 km □ Gehzeit: 3:35 Std. □ | ► 106 |

|             |   |       |
|-------------|---|-------|
| Tour 20 *** | Lavaspuren auf dem Camino Real de la Costa zwischen Los Canarios (Fuencaliente) und Mazo<br>Länge: 16,4 km □ Gehzeit: 4:15 Std. | ► 111 |
| Tour 21 *   | Auf dem Inselrundweg von Mazo hinunter zur Hauptstadt Santa Cruz<br>Länge: 12,5 km □ Gehzeit: 3:15 Std.                         | ► 116 |
| Tour 22 *** | In stetem Auf und Ab über den Inselrundweg von Puntallana nach Los Sauces<br>Länge: 13,2 km □ Gehzeit: 4:40 Std.                | ► 122 |
| Tour 23 *** | Von Los Sauces zum Freizeitpark La Laguna und weiter nach Barlovento<br>Länge: 12,4 km □ Gehzeit: 3:45 Std.                     | ► 130 |
| Tour 24 **  | Sieben Schluchten auf dem Inselrundweg zwischen Barlovento und Gallegos<br>Länge: 6,9 km □ Gehzeit: 2 Std.                      | ► 136 |
| Tour 25 *** | Zwischen Gallegos und El Tablado nahe der fantastischen Nordküste<br>Länge: 10 km □ Gehzeit: 3:25 Std.                          | ► 139 |
| Tour 26 *** | Auf einsamen Wegen von El Tablado nach Santo Domingo de Garafía<br>Länge: 12,7 km □ Gehzeit: 4:10 Std.                          | ► 143 |
| Tour 27 *** | Schlucht an Schlucht zwischen Santo Domingo de Garafía und Puntagorda<br>Länge: 14,3 km □ Gehzeit: 4:20 Std.                    | ► 149 |
| Tour 28 **  | Pflanzenparadies auf dem Inselrundweg von Puntagorda nach Tijarafe<br>Länge: 10 km □ Gehzeit: 3:10 Std.                         | ► 156 |
| Tour 29 **  | Von Tijarafe bis Puerto de Tazacorte<br>Länge: 10,7 km □ Gehzeit: 3:15 Std.   | ► 161 |
| Tour 30 *   | Hinauf nach Los Llanos de Aridane<br>Länge: 4,5 km □ Gehzeit: 1:30 Std.   | ► 168 |

## ■ Kammweg Ruta El Bastón (GR 131)

|               |   |       |
|---------------|---|-------|
| Tour 31 ***** | Abstieg vom Roque de los Muchachos zum Mirador El Time<br>Länge: 14,3 km ■ Gehzeit: 5 Std.                    | ► 172 |
| Tour 32 ***** | Vom Roque de los Muchachos zum Pico de la Nieve<br>Länge: 11,4 km ■ Gehzeit: 4:20 Std.                        | ► 178 |
| Tour 33 ***** | Vom Caldera-Rand über die Cumbre Nueva nach Süden<br>Länge: 16,3 km ■ Gehzeit: 5:15 Std.                      | ► 182 |
| Tour 34 ***** | Von Vulkan zu Vulkan zwischen El Pilar und Los Canarios (Fuencaliente)<br>Länge: 16,8 km ■ Gehzeit: 5:15 Std. | ► 188 |
| Tour 35 *     | Von Los Canarios zum Leuchtturm an der Südspitze<br>Länge: 9,3 km ■ Gehzeit: 2:30 Std. ■                      | ► 194 |

## ■ Register

► 205